



アプローチはコロガしの延長で「上げる、止める」もできちゃいます!

うまく見える! 実際にうまくなる!
ゴルフ 100 のコツ

ゴルフ誌 [ワッグル]

2014年 7月号
定価 670円

梅雨に備えろ! 準備からスイングまで

How to **雨** ゴルフ

筋肉が変わる、ゴルフが変わる
「コアトレゴルフ」

55歳からうまくなる!
長尺ドライバーの振り方

GOLFの言葉
打球がしっかり上がらないのはなぜ?

智恵もオススメ!
寄せ技を増やすなら
ロブですよ!!

こんなにもうまく寄るとはビックリ!

SWフル活用で
上げる!
止める!
引き出しが増える

アプローチ

最新FW
一気試打
5番ウッド
のススメ

自分のスイングがまるわかり!
最新スイング解析機
でうまくなる

大好評連載!
尾崎直道
自伝

「**一歩ずつ前に**」



雨でもゴルフが
楽しくなる
方法教えて!

読者
投稿企画

雨降りでも いいスコアが出せる プレーテクニック

写真=岡岡紀夫
協力=デザート、
久邇カントリークラブ

グリップが
すべりません
ように!

ゴルフは自然と戦うスポーツ。でもやっぱり雨はイヤ。傘をさしたり、グリップ拭いたり、やることいっぱい。「ボールは飛ばないし、ミスヒットだっていつもより増えちゃう。いいスコアなんて出るわけないよね。なんかいい方法ある?」という投稿にお応えして、今月は雨の中でもゴルフが楽しめてスコアもよくなる方法を教えちゃいます!



濡れないように
気を使うよね

雨ゴルフが
待ち遠しくなる
アドバイスです!



アドバイス=小暮博則

●こぐれ・ひろのり——1972年生まれ、42歳。ゴルファーそれぞれがもつ、カラダの可動域に対応したレッスンで定評がある。パーフェクトアカデミー (pfga.co.jp) 代表。





雨ゴルフでもスコアを出すには 事前の準備が決め手になる

準備次第で 雨ゴルフでも いいスコアは出せる

雨の日ゴルフは、なにかと気にすることが多くなり、どうしてもプレーに集中できなくなる。それがスコアを崩してしまう原因のひとつ。ジュニアからシニアまで、多くのアマチュアのレッスンをする小暮は「プレーに集中できなければ、たとえ晴天でもいいスコアは出せません。雨の日は距離感が普段と変わるのでなおさら。雨の日でもいいスコアを出すには、普段以上にプレーに集中できる環境づくりが大切です」という。

「まずはしっかりと雨対策をした準備が必要。ウエア選びや対策グッズの準備から、当日のスコアづくりがはじまっていると思ってください。ここをおろそかにして好スコアは望めません」

レインウエア選びは 「サイズ感」を 要チェック



上着のサイズは、トップでの肩まわりのハリ具合でチェック。スイングの邪魔にならず、ウエアのハリを感じないサイズがベスト

肩



ショートゲームのときのお腹まわりのウエアのダブつきも要チェック。グリップエンドが引っかかると思われミスが出る

腹



普段どおりのスイングをするには、ヒジまわりのサイズ感も重要。トップで袖口が突っばらないようなゆとりめを選ぼう

ヒザ



意外と無視しがちなのがヒザまわりのサイズ。ラインを読むときなど、スムーズにしゃがめるものがない



レインウエアを選ぶときは、とくにサイズ感に注意してもらいたい。最近のレインウエアはポイントごとにサイズを調整できるものもある。上の4カ所のサイズをフィットさせれば、レインウエアによるストレスを解消できるはずだ



こんなグッズがあると
雨のストレスが軽くなる！

もっている 便利な 雨用グッズ

CAP

撥水加工された キャップは必需品

雨がしみ込んだキャップはパッティングのときしずくが垂れてきたり、首筋が冷えたりしてストレスの原因に。レインキャップならショット前にキャップをひと振りすれば、雨粒が振り払われショットに集中できる。



TOWEL

大きめのタオルを もっていると便利

タオルは必需品だが、小さいものを数多くより、大きめを1枚携帯するのがオススメ。手を拭く側とグリッブやボールを拭く側を分けて使うと、全体が湿ってしまうのが防げる。



CLOTH

クルマを洗車する 吸水クロスが便利

小暮がオススメするのは、洗車用の吸水クロス。「濡っても絞るだけで吸水力が復活するので、持ち運びに気をつかわなくていいのが◎。タオルよりも吸水力バツグンなので、かなり強い雨でも効果的ですよ」



GLOVE

スコアを出すなら 最低3枚は予備を

かなり気にしていても、水分を含んでしまうグローブ。全天候タイプでも万能ではないので、晴天時と同じグリップ力がほしいなら最低3枚の予備を準備して、ひとホールごとにローテーションしよう。

小暮オススメの雨対策ウェア

ちょっと
贅沢だけど
もっていると
とっても便利！

小雨対応タイプの ウインドブレーカー

「風よけとしても活用できる便利な1枚。着る機会が多いと慣れるのでストレスを感じません」。ルコックゴルフ「オールオン ウェザー ゴルフウェア」、価格／1万4000円＋税～。



3ミリ程度の 雨ならばこれだけ あれば傘いらず

「どしゃ降りならあきらめるけどちょっとした雨なら」という人に小暮オススメアイテムをご紹介します！

ポロシャツも 撥水加工品を1枚

「小雨でもプレーOKのポロシャツは、微妙な天気ときに大活躍します」。ルコックゴルフ「オールオン ウェザー ゴルフウェア」、価格／1万4000円＋税～。



バツグンの耐水性と ストレッチ性

「ストレッチ素材が利いているので、シングルしやすいレインウェアです」。カッター&バック、価格／2万9400円＋税。



レインウエアの着こななしテクで 普段のミスが消えちやうつり!?

レインウエアを着ると感じる動きづらさを逆手にとってミス撲滅

雨対策をバッチリこなしたら、次は当日のプレーに役立つチョイテクを紹介しよう。

「レインウエアは重ね着になるので、どんなにジャストサイズを選んでも振りづらさを感じます。この振りづらさをうまく活用すると、アベレージゴルファーの悪いクセを矯正することができるんです」という小暮。「どしゃ降りです。スタートから完全防備の場合が別ですが、傘をさしたりささなかつたり程度の雨であれば効果アリ。まずは左ページにある、自分のスイングパターンをチェックしてみましよう。そのパターンによって、レインウエアの上下を着分けるのが、雨でもいいスコアを出すコツなんです」



下半身の動きを妨げないように下をはかない

レインウエアのせいで下半身に窮屈感があると、カラダの捻転量が少なくなりリズムもとりにづらくなる。このタイプの人、パンツが濡ってスムーズ感がなくなるまで上着だけでガマン。もしくは、重ね着をせず雨専用パンツをはこう。

下半身リードの人は上着のみでギリギリまで耐える



下半身の安定感もより強まる

上半身リードのスイングのキモは、下半身の安定にある。下半身がブレてしまうと上半身の動きを支えられず、ミスショットを引き起こしがち。下半身を重ね着することで、より安定感が増すので上半身の捻転力を上げる効果もある。

上半身リードの人はレインウエアのパンツを先にはく

欲ばらなくちゃ
いいスコアなんて
出せるわけない

「雨の日は欲ばる意識を捨てましょう。そうすれば大タタキせずいいスコアであがれます」というレッスンをする人もいますが、わたしは反対。いいスコアを出すには「欲ばる」ことが絶対に必要なんです。問題は、どう欲ばるか。雨でこそ、できるだけ真つすぐ遠くへ飛ばす意識が必要になります。状況が悪いときこそ集中力を上げてスイングしないと、思わぬミスショットが生まれてしまうのがゴルフ。そのために右にあげた3つの鉄則をつねに意識して、晴れの日と同じような豪快なショットをイメージしましょう」



「雨だからといって、消極的なプレーをしてはスコアなんてつくれない」というのが小暮理論。「ただし、晴れの日よりプレー環境が悪いということは、より集中力が必要ということ。右にあげた鉄則を守る、基本テクを覚えてください」

トッピング

TOPPING

左ヒザだけだと曲がっちゃう人は
ちょいコツをプラス

ボールとヘッドを
離して構え
つかまえて押し出す

左ヒザを折りヘッドとボールを離して構えると、テークバックでコックを入れやすくなり、さらにスイングアークがコンパクトになる。ダウンではギリギリまでコックをキープすれば、ボールを強く押し出すインパクトがつけられる。



ルックアップ
スイングで
ヘッドスピードを
アップ

振りきれずに曲がってしまう人は、あえてルックアップしてみよう。意図的にルックアップすると上半身の回転力が上がり、クラブを振るスピードが増す。その勢いのまま最後まで振りきれれば、ボールもしっかりつかまる。





アプローチは大きく ゆっくり振り振るとミスしても寄る

正確なインパクトを 意識しすぎると 力が入ってミスが出る

雨ゴルフで一番気を使うのがシ ョートゲーム。ウエットなライは ミスヒットしたときの誤差が激し い。ボールの最下点にクラブのリ ーディングエッジをピッタリ入れ ないと、ちゃんとしたアプローチ ができないような気がしてしまう。 しかし小暮は「その意識がミス を生みます。雨ゴルフのアプロ ーチは大げさにいえば、最初から ダブるぐらいの意識でちょうどい い。そのかわりパワーは不要。ス イングスピードを普段の半分ぐら いに落とし、反対に振り幅を倍に するぐらいの気持ちでゆっくり大 きく振ってください。ボールを拾 う、というより、周辺の芝や土こ と運ぶようなイメージをもつと うまくいきます」

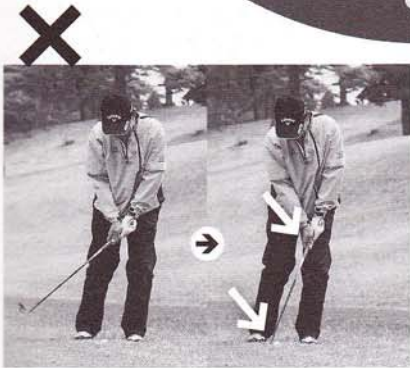


フォローもバックスイングと同じ高さ まで。ヘッドの重さを感じながら振る



バックスイングは必ず 腰の高さより上げる

ウエッジを使うアプローチで小暮は 「必ず腰よりも高くバックスイング すること」をポイントにあげた。その理由は「小さなバックスイングは、 リキミを生みがちです。大きく振り 上げることで、ゆっくりとしたスイ ングができるんです」という。



バックスイングが 小さいとザックリ

ザックリを怖がると、どう しても強いインパクトをし てしまう。「とくに小さい スイングでインパクトを強 くすると、ヘッドが地面に 突き刺さってしまう。大き くゆっくり振ることが、悪 いライでもヘッドをすべら せるコツです」



おへそにクラブをつけて、カラダ の回転で振るイメージがいい

バンカー

湿った砂はヘッドが 潜りにくい

「雨の日のバンカーは、パワ ーがなくちゃ出せない」と思っ ている人は、SWの性能をうま く活かしていないんです。雨 で湿って締まったバンカーは、 ヘッドが潜りにくいので脱出は カンタンならず、怖がらずに思 いきり、がコツです」



潜りにくくてもフェースは思いきり開く。これ でバンスがより利くので、砂が湿っていても エクスプロージョンができる。上からドン、 と打ってもヘッドが走って脱出できるのだ

上半身 **下半身** のどちらリードかをチェックしてみよう



下半身
リード

ワンステップするとリズムがとれる人

普段どおりのアドレスから、テークバックで左足を右足に寄せる。そこから左足を踏み出すようにしてステップしながら打つ。リズムがとりやすく、どの番手でも安定して打てる人は下半身リード型といえる。



上半身
リード

ワイドスタンスでも芯でミートできる人

普段の1.5倍程度のワイドスタンスに構え、上半身だけのひねりで打ってみる。ボールを安定して芯でとらえられる人は「上半身リード型」。このタイプの人は、レインウェアにかぎらず上着の着方に注意が必要。



上半身リード型によく見られるオーバースイング(写真上)や、手打ち(同下)の矯正に、上着の重ね着は有効。このクセを直すには、コンパクトなスイングでも芯で打てばちゃんと飛ぶことを体感させることが必要。レインウェアがその矯正役になる。

上半身リードが上を先に着ると……

「上半身の動きがぎこちなくなる＝スイングがコンパクトになる」を活用することで、アベレージゴルファーの悪いクセが矯正される効果も期待できます。スイングがコンパクトになればインパクトが安定し、ミスヒットが激減します。



逆手にとると?

軸ブレや
手打ちが消せて
悪いクセを
矯正できる



フェアウェイウッドのダフリが出づらくなる

下半身の安定は、ヘッド軌道をレベルに近くする。入射角が浅くなる、ということは、ダフリやトップのミスが出ていくということ。フェアウェイウッドが苦手な人が下半身を重ね着すると、意外と打てるようになる。



ツマ先下がりのライが打てる

ツマ先下がりのライからうまく打つには、カラダの上下動を抑える必要がある。下半身の重ね着がカラダの重心を下げる意識を生み、スイング中のカラダの動きを抑え安定感を生む。むずかしいライの攻略にも効果があるのだ。



体重が右に残る「明治の大砲」を矯正

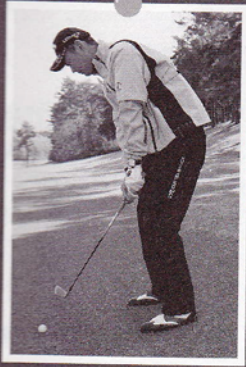
スライサーにも多い、この悪いクセは上半身の動きに下半身が耐えられなくなって起こる現象。下半身を重ね着して動きづらくすると上半身の動きも抑制されてスイングがコンパクトになり、結果「明治の大砲」にならなくなる。

逆手にとると?

下半身の
動きすぎが
おさまって
ミスがなくなる



雨ゴルフでもいいスコアで あがる3つの鉄則

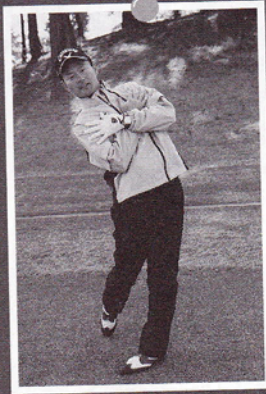


2 カラダの
回転を意識して
ヘッドスピード
アップ



1 クラブを短く持って
コンパクトに
ミート率アップ

3 手をカラダに
近づけて
ボールを
つかまえる



基本 BASE

この鉄則を
つねに
心がけましょう

ウエットなライは 左ヒザでダフリ防止

クリーンヒットの
確率をアップさせる
「左ヒザちょい折り」が
雨ゴルフのベース



雨の日でやっかいなのが、湿ったライだ。少しダフリ気味にヘッドが落ちただけで普段の倍以上のパワーロスになり、大ダフリとなってしまう。これを避けるために重要なのが左ヒザの位置。普段どりのアドレスをしたら、ほんのちょっと左ヒザを折ってみよう。それだけでハンドファーストのカチができて、トップからヘッドが直線的にボールへ向かい鉄則1のコンパクトなミートができる。また、上の写真を比べてもわかるとおり、構えが小さくなるのでカラダの回転力がアップ。ボールにも近くなるので、インパクトでつかまえやすくなるのだ。



雨の日のグリーンって どれぐらい コロがらないんだらう?

最後に距離感のレッスン。「距離感は人と場所によって違うから」という小暮。
ということで、実際に濡れたグリーンで打って測ってみた。

コロがらないことは
確かだから、下りも
恐れず突っ込もう



高麗川カントリークラブの協力で、実際のグリーンに散水をしてもらい3パターンの雨グリーンを再現した

「どれぐらいコロがらないか、うーん。むずかしい質問ですね」という小暮。「じゃ、実際に打って測ってみましょう」ということで、3パターンの水分を含んだグリーンで実験をした。
結果は「傘をささなくてもいい1ミリ程度ならほぼ変わらず。ちょっと傘がほしい3ミリや5ミリ以上は、ほとんどコロガりを期待できないので、強気でいくといい結果になりそう」となった。やはり、ショートゲームでも強気がいいスコアを生むようだ。

アプローチは 強気にピンの根っこを狙え

コロがしより上げるほうが
誤差が少なかった

実験はPWによるランニング、AWによるピッチ&ラン、SWによるピッチショットの3パターン。1ミリ相当のグリーンではすべてピッターだったが、水分が多いほど誤差が大きい結果に。「ほとんどコロがらないから、PWは強く打ってしまったのも寄せづらい原因」と小暮。



アプローチ

30ヤード	1ミリ	3ミリ	5ミリ
SW (ピッチショット)	-7	-12	+5
AW (ピッチエンドラン)	-5	+91	-203
PW (ランニング)	+3	-53	+105

※単位はセンチ、-はショート、+はオーバー

ゆっくり
大きく
ピンデッドに!



パッティングは 真っすぐ強めに打て

雨が強いほどカップの
近くで急ブレーキがかかる

パッティングは上りと下りを、ともに5メートルの距離感で打ってもらった。こちらが傘がない1ミリ程度では、ほぼ距離感はずれと一緒。「傘が必要なくらいになるとカップ周辺のブレーキが強く感じます。ちょっと強めを意識したほうがいいですね」という結論に。



パッティング

5メートル	上り	下り
1ミリ	0	+20
3ミリ	-7	0
5ミリ	-30	-5

※単位はセンチ、-はショート、+はオーバー

上りでは雨が強いほど返しの
下りが怖くないのでしっかり

奥の壁に
ぶつける
感じで!



下りもしっかり打たないとショート

